

27-12	28-12	29-12	30-12	31-12
10-12 h  Musculation	10-12 h  Musculation  Bonds	10-12 h  Musculation	REPOS	10-12 h  10x200m  Récup. 3'00 (-20 sec.), 2'40, 2'20,....
15h-16h30 Groupe Haies Travail sur 6-8 haies.  16h30-18h00 Groupe sprint Start:20-30m	15h-16h30 Groupe Haies Start : 2-3 haies  16h30-18h00 Groupe Sprint Course en virages (80-120m)	15h-16h30 Groupe Haies Travail sur 6-8 haies.  16h30-18h00 Groupe sprint Start:20-30m	15h-16h30 Groupe Haies Start : 2-3 haies  16h30-18h00 Groupe Sprint Course en virages (80-120m)	